『ひきこもりのためのスパイラル・ダイナミクス』

目次

著者より

序文

第一部 ひきこもりとスパイラル・ダイナミクス

第1章 意識レベルと社会的孤立

1. スパイラル・ダイナミクスの簡潔な歴史
2. スパイラル・ダイナミクスのレベル
3. スパイラル・ダイナミクスのレベルから見たひきこもり
4. レベル間の移行：個人的および社会的文脈

第2章 スパイラル・ダイナミクスを通して社会を理解する

1. 現代日本における支配的な意識レベルと社会的価値観や規範への影響
2. 日本社会における伝統的価値観とポストモダン的価値観の衝突
3. 「蒸気釜社会」：現代の日本人のライフスタイルにおけるストレスと重圧
4. 日本の家庭と学校制度は社会的プログラミングの伝導体
5. 社会によるひきこもりの認識：スティグマ化と否定から共感と解決策の模索へ
6. 新しい意識の芽生え：日本社会におけるマインドフルネスとスピリチュアルな探求の波
7. 社会イノベーションとイニシアチブ：日本における統合的社会の成長点

第3章 スパイラル・ダイナミクスを通して自分自身を理解する

1. 自己分析と自身のレベルの特定
2. 内的葛藤の根源：個人史と社会的文脈
3. ひきこもりの内的探求：スピリチュアルな罠と統合的道筋
4. 支えと成長のリソース：新しいアイデンティティーの構築
5. ひきこもりの変容と統合におけるコミュニティーの役割
6. 社会イノベーションの先駆者としてのひきこもり

第二部 ひきこもりとスピリチュアリティ

第4章 現実の本質と自我の幻想

1. ひきこもり：スピリチュアルな修練それとも現実逃避?

- ひきこもりの現象を独特のスピリチュアルな実践、世界の幻想性から抜け出そうとする試みとして探求する。このアプローチの利点と限界を分析。

2. 分離の幻想と愛への恐れ：一体性を求めて

- 人間の苦しみの根源を、スパイラル・ダイナミクスと様々な文化的・哲学的文脈を通して分離の幻想に求めて探求する。

3. 鏡としての人生：意識的な関係性を通しての癒しの道

- [illegible]

4. [illegible]

- [illegible]

5. [illegible]

- [illegible]

6. [illegible]

- [illegible]

7. [illegible]

- [illegible]

8. [illegible]

- [illegible]

[illegible]

9. [illegible]

- [illegible]

10. [illegible]

- [illegible]

[illegible]

[illegible] **5** [illegible]

1. [illegible]

- [illegible]

2. [illegible]

- [illegible]

3. [illegible]

- [illegible]

[illegible] **6** [illegible]

1. [illegible]: [illegible]

- [illegible]

2. [illegible]

- [illegible] - [illegible]

[illegible] **7** [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] 30 [illegible]

[illegible] hikky-mura.org [illegible] Karasa [illegible]

[illegible]

[illegible]

Karasa

[illegible]

[illegible]

[illegible]

第一部 ひきこもりとスパイラル・ダイナミクス

第 1 章 意識レベルと社会的孤立

この本を始めるにあたり、一つの寓話をお話ししましょう。第 1 部:

「ある村の川底で、生き物たちが岩や茎にしがみついて暮らしていました。彼らはこの生活にすっかり慣れ、他の何かを想像することができなくなっていました。しかしある日、彼らの中の数匹が奇妙な不満を感じ始めました。まるで、この永遠のしがみつきの中で何か大切なものが見失われているかのように。

特にある一匹の生き物は、このことを強く感じていました。仲間たちが日々懸命に岩にしがみつき、流れに抗っている様子を見ていました。彼らはそれをとてもきびきびと、目的を持ってやっていたので、まるでそれが彼らの存在の最高の意義であるかのように見えました。しかしこの生き物は、このせわしなさの中に何かの偽りと虚しさを感じずにはいられませんでした。

ある日、我慢できなくなってこう言いました。「友よ、私たちがなぜこれをしているのか、考えたことはないのかい? 私たちの人生が、ただ岩にしがみつくだけのものより大きいものだとしたら? 川が私たちをもっと美しく真実なものへと運んでくれるのだとしたら? 」

しかし仲間たちは笑うだけでした。「なんて愚かなことを! 岩にしがみつくことが、私たちにできる全てで、するべき全てなんだ。川は狡猾で危険だ。君を惑わせ、岩に叩きつけるだろう。そんな奇妙な考えは忘れて、仕事に戻るんだ! 」

この生き物は彼らの忠告に従おうとしましたが、憧れはますます強くなるばかりでした。そしてある時、悟ったのです。もう以前のように生きることはできない。たとえ一人になろうと、皆に反対されようと、馴染みの小さな世界を超えたところに何があるのか、理解しなければならない。

[illegible]

[illegible]

[illegible]1914-1986[illegible]1950 [illegible] 60 [illegible]ECLET[illegible]

[illegible]

1986 [illegible]

[illegible] AQAL [illegible]

1996 [illegible] Spiral Dynamics Integral [illegible]

2000 [illegible] AQAL[illegible]All Quadrants All Levels[illegible]

[illegible]Ego-Development Theory[illegible]StAGES[illegible]

[illegible] 2014 [illegible]

スパイラル・ダイナミクスのレベル

スパイラル・ダイナミクスは、人間の意識の進化を、一連のレベルやステージを順次通過するプロセスとして説明しています。それぞれのレベルは、特定の世界観、価値観、思考様式によって特徴づけられます。これらのレベルは固定された性格類型ではなく、むしろ現実の知覚と行動パターンが構築される一種の「重心」のようなものです。すべての個人とすべての社会は、異なるレベルの要素を内包していますが、通常そのうちの一つが支配的です。

スパイラル・ダイナミクスの中心的主張は、既存の世界観が複雑化する生活条件に効果的に対処できなくなったときに、新しいレベルへの移行が起こるというものです。環境からの挑戦に適切な答えがない場合、個人または社会システムは危機に陥ります。その解決策が意識の「進化の飛躍」、つまり螺旋の次のレベルへの移行となるのです。

どのレベルも他のレベルよりも単純に優れているわけではないことを理解することが重要です。それぞれに長所と短所、そして限界があります。それでは、各レベルを詳しく見ていきましょう。

ベージュレベル（**AN**）**-** 原始的、本能的

ひきこもり現象を理解する上で、スパイラル・ダイナミクスの中で最も曖昧で議論の余地のあるレベルについて考えてみましょう。

主要な価値観：どんな犠牲を払っても生き残ること、基本的な生理的欲求を満たすこと。

世界観：世界は敵対的で予測不可能であり、生き残るためには常に警戒を怠らないことが必要。

行動：反射と本能のレベルでの自動的な反応、長期的な計画の欠如、今ここでの生活。

例：初期の人類の部族、ホームレス、飢えに苦しむ人々。現代世界ではベージュレベルは非常にまれ。

ベージュレベルは人間の意識の進化の出発点と考えられています。それは自然の気まぐれに完全に依存している狩猟採集民の社会に特徴的なものです。彼らにとって、絶え間ない危険と資源不足の状況下で生き残るという課題が全存在を占め、長期的な目標や内省の余地を残しません。

日本を含む現代の先進社会では、純粋なベージュ意識の特徴はほとんど見られません。大多数の人々は、パープルの部族レベルからグリーンの多元主義レベルまでのより高いレベルで生活しています。彼らは未来を計画し、交渉し、衝動をコントロールし、生存欲求だけでなく抽象的な価値観に基づいて行動することができます。

しかし、ベージュの世界観の要素は、特に激しい危機や混乱の時には、十分に恵まれた個人やグループの生活の中にも現れることがあります。例えば、自然災害や人為的な大惨事の際、通常の社会的つながりや制度が崩壊したとき。あるいは、極度の貧困や欠乏状態で、飢餓の危機に瀕している場合などです。

□□□

パープルレベル（**BO**）**-** 呪術的、部族的

主要な価値観：集団への所属、安全、神聖な伝統と儀式の維持、自然の精霊との調和。

世界観：世界は人間の生活に影響を及ぼす隠れた力と精霊に満ちている。高次の力を宥め、部族の一体性を維持することが重要。

行動：「仲間」に対する深い感情的な結びつき、「よそ者」に対する恐れと不信。神話的な祖先に遡る儀式とタブーによって厳格に規定された生活。人々は長老やシャーマンに保護と庇護を求める。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]CP[illegible]- [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

□□□

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] 28 [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]ER[illegible]- [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

日本におけるオレンジレベルの起源は、19世紀末の近代化時代の始まりにさかのぼる。日本のエリートは、近代的な工業経済の形成、科学技術の発展、市場経済とメリトクラシーの要素の導入を目指した。こうして、伝統主義のブルーレベルを基盤として、オレンジの文化の芽吹きが現れ始めたのである。

オレンジの価値観が本格的に躍進したのは戦後数十年のことだった。戦災で荒廃した国土の復興、新産業と市場の開拓には、起業家精神のエネルギーを大規模に動員し、個人の主体性と才能を奨励する必要があった。勤労と社会奉仕の理念は消えることなく、そこにイノベーション、生産性と品質の向上、キャリアアップの概念が加わったのである。

家父長的なブルーの姿勢と達成志向のオレンジの姿勢が混在するこの状況は、独特の「終身雇用」モデルとなって結実した。一方で企業は、忠実な社員に長期的な雇用と着実な昇進を保証する。他方で社員には、企業の発展のために時間とエネルギーを全面的に投入し、絶え間なくスキルアップすることが期待される。このような「心理的契約」により、離職率を最小限に抑えつつ、高いモチベーションが確保されたのだ。

次第に日本の企業文化は、他のオレンジの実践、例えば「品質管理サークル」（改善活動への従業員の関与）、部門間のジョブローテーション、リーン生産方式とジャストインタイムへの注力などを吸収していった。自動車産業やエレクトロニクス産業といった業界全体が、現代的経営管理の模範となり、世界市場を席巻したのである。

しかし、オレンジレベルの日本での定着には矛盾も伴った。欧米では個人の自由の主張から自然発生的に生まれたのに対し、日本では国家の生存と繁栄のための手段として、上意下達で導入される面が大きかったのだ。個人の成功と競争の価値観は、日本人の世界観の中核をなしたことはなく、ブルーの土台の上に実利的な上部構造として成立したに過ぎない。

その結果、日本の集団主義は、オレンジ文化の典型的な「とげとげしさ」を和らげる働きをしている。「勝者総取り」式の直接的な対立は好まれず、むしろ機敏に立ち回り妥協点を見出す能力が重視される。昇進や人事は、実際の業績よりも年功と忠誠心で決まることが多い。「一社専属」の原則は、惰性と集団思考を助長しかねない。

オレンジレベルの環境がもたらす、絶え間ない成長と競争へのプレッシャーこそが繊細な人をひきこもりに駆り立てる要因となることもある。32歳のプログラマー、ケイタの体験談はこうだ。

「私は大手IT企業で働いていましたが、非常に競争の激しい雰囲気でした。皆、休息も私生活も忘れて必死に出世を目指していた。私はそこそこ優秀で、上司にも評価されていました。でも、自分が企業という無機質なシステムの歯車になり下がっていくのを感じていました。ある日、私は爆発し、部署中に怒鳴り散らしてしまったのです。そして翌日から出社しなくなりました。一週間経っても、一ヶ月経っても。私は、利益のために人の魂を食い潰すこの機械の一部でいられないことに気づいたのです。最初は罪悪感と恥ずかしさに苛まれましたが、次第に新しい人生観が芽生えてきました。自分自身に、本当の願望と志に耳を傾け始めたのです。たとえ道のりは長く苦しいものでも、私は後悔していません。なぜなら、ようやく幻想から目覚め、自分自身を取り戻したのですから」

ビジネス以外の分野では、状況はさらに複雑だ。日本人の日常生の大部分では、オレンジの影響力は弱く、周囲の規範や期待への適合が重視される。政治システムは閉鎖的かつ階層的で、透明な競争よりも水面下の駆け引きが支配的だ。教育は勤勉さと基礎的スキルを育むものの、批判的思考力や変革への適応力は奨励しない。

結果として私たちが目にするのは、ブルーレベルのセメント的結束力とオレンジレベルの情熱的エネルギーの中間点とでも言うべきものだ。一方でこの融合により、日本はアイデンティティと安定性を失うことなく技術と経済の先頭に立つことができた。他方で、そこには将来の危機の種も潜んでいる。

[illegible]

[illegible] - [illegible]

[illegible]FS[illegible]- [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]NGO[illegible]

□□□

□□□□□□□ (GT) - □□□□□□□□□

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]KPI[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]36[illegible]10[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] ([illegible]) [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] (HU) - [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

□□□

□□□

□□□

□□□

たとえ話の続き 第 **2** 部：「川は生き物をさらに遠くへと運んでいった。未知の新しい土地を次々と通り過ぎていった。最初のうちは、得られた自由と開けた世界の美しさを単純に楽しんでいた。しかし次第に、川底の他の村の住民がどのように暮らしているのか興味を持ち始めた。自分だけがこんなに奇妙なのか、それとも自分と同じように何か違うものへの憧れを分かち合える仲間がどこかにいるのか、理解したくなったのだ。

ある村に近づいたとき、生き物は現地の住民が驚いて自分を指差しているのに気づいた。彼らの興奮した声が聞こえてきた。

「見ろ、あれはメシアだ！ 私たちを地上の存在の束縛から救うために来たのだ！ 預言書にその到来が予言されていたのだ！」

そんな歓迎に気をよくした生き物は、もっと近くによって自分の経験を説明しようとした。しかし、もう誰も聞いてはいなかった。誰もが自分の願望や空想を投影しているだけだったのだ。ある者は奇跡を求め、ある者はすぐによりよい人生への道を示すよう要求した。やがて生き物は、この崇拝に居心地の悪さを感じ、急いで泳ぎ去った。

「なんて奇妙な生き物たちなんだ」と生き物は思った。「自分自身の内に支えを求める代わりに、変わる必要性から解放してくれさえすれば、出会った者を誰でも喜んで崇拝する用意があるなんて...」

次の村では、警戒するような沈黙が生き物を出迎えた。村人に話しかけようとすると、不満げなささやきが返ってくるだけだった。

「目的も、愛着もなく、そんな風に生きるなんてできるはずがない。それじゃ死んだのと同じだ！ 共通のルールを捨てる者は裏切り者で臆病者だ！」

「あいつは単に正常じゃないんだ」と他の者たちは言った。「そんな奴は、まともな市民から遠く離れたところに隔離すべきだ。でないと、うちの子供たちまで間違った道に迷い込ませかねない」

いら立った生き物は、あざけりと侮辱の嵐をかいくぐって泳ぎ去った。この生き物たちがなぜこんなにも制限的な信念にしがみつき、慣れ親しんだ枠組みから外れるものすべてをこんなに恐れるのか、理解できなかった。

3つ目の村に近づいたとき、生き物は新たな非難の言葉を覚悟していた。しかし、代わりに出会ったのは、冷静で理解に満ちた眼差しだった。一群の生き物の中から一匹が離れ、泳いでやってきた。

「こんにちは、旅人さん！ あなたは長い道のりを経て、多くのことを理解されたようですね。私たちの道は違うかもしれませんが、あなたの選択を尊重します。よろしければ、あなたの物語を聞かせてください。私たちは喜んでお聞きします」

驚きと喜びを感じた生き物は、目覚めと旅、そして出会った反応について話した。村人たちは注意深く聞き、それから自分たちの考えを述べた。

「彼らを厳しく判断しないでください。誰もが自分の順番に真理を知るのです。ある者はあなたを崇拝の対象と見なします。自分の力を恐れているからです。ある者は憎しみ、恐れます。あなたは彼ら自身が禁じた秘めた夢の化身だからです。自分の本性と和解した者だけが、ありのままの他者を受け入れる力を持つのです」

□□□

[illegible]FS[illegible]GT[illegible]HU[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]BO[illegible]DQ[illegible]ER[illegible]FS[illegible]

[illegible]

[illegible] 1990 [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] 1 [illegible] 12[illegible]14 [illegible]

[illegible]

[illegible]

□□□

□□□

[illegible]

[illegible]

[illegible]

1990 [illegible]

[illegible]

150

KPI

社会イノベーションとイニシアチブ：日本における統合社会の成長点

前節では、日本社会の内部で、スパイラルダイナミクスの黄色とティールのレベルに共鳴する新しい波の精神的探求と価値観の再評価が芽生えているのを見てきました。今こそ、この進化の衝動が、さまざまな生活領域における社会イノベーションと進歩的なイニシアチブにどのように具現化されているかという具体的な例を見ていく絶好の機会です。

これらのイニシアチブは、まだ主流を決定するというよりはむしろ周辺的なものにとどまっています。しかし、アスファルトを突き破る小さな芽のように、それらは強力な再生のエネルギーを持ち、未来の変革のための土壌を浄化しています。それらは、より全体的で、共感的で、意識の高い社会の輪郭を水滴に反映しているのです。

以下は、日本社会のさまざまな分野における「成長点」のほんの数例です。

家族と子育て

・無条件の愛、共感、子どもの内面世界への尊重に基づいたアプローチである「意識的な子育て」（conscious parenting）の人気が高まっています。親は、子どもを厳しくコントロールしたり、訓練したりするのではなく、子どもをユニークな個性として見て、その自然な発達を支えることを学んでいます。

・自然な子育て（natural parenting）の方法、共同の創造性、自然の中での家族リトリートを実践する家族クラブやコミュニティが登場しています。これらの安全な空間では、オープンさ、信頼、相互支援、子どもの発達への全人的アプローチが育まれています。

・若い家族とお年寄りが一緒に暮らし、お互いに助け合い、経験を交換する新しいタイプの世代間コミュニティが広がっています。このような拡大された「家族」は、失われた絆と帰属意識を回復させます。

教育

・自由な発達、モンテッソーリ、ウォルドルフ教育学の原則に基づいて運営される代替の幼稚園や学校の数が増えています。そこでは、子どもは探求、遊び、創造性を通して、評価や競争のプレッシャーなしに、自然なリズムで学びます。

・子どもたち自身が教育の軌道を決定し、責任を取ること、チームで働くことを学ぶ民主的な学校とアンスクーリングのコミュニティが登場しています。教師は、むしろメンターやファシリテーターとして行動します。

・学術的な規律と意識、感情的な知性、システム思考と批判的思考の育成を組み合わせた大学教育の新しいモデルが発展しています。学生は、単に事実を暗記するだけでなく、深い質問をし、革新的な解決策を生み出すことを学びます。

仕事とビジネス

・自己組織化、全体性、進化の目的の原則に基づいて構築された、アジャイル（Agile）とティール（Teal）の組織が広がっています。そこでは、階層がフラットな自律したチームのネットワークに取って代わり、焦点は利益からすべてのステークホルダーと社会への価値の創造にシフトしています。

・意識的なリーダーシップと従業員の全人的幸福のための企業プログラムが発展しています。リーダーは、安全でインスピレーションを与える雰囲気を作り出し、チームの中で意識と思いやりを育むことを学びます。企業は、従業員のためにリトリート、ヨガ、瞑想のクラスを開催し、ボランティア活動を支援します。

・利益だけでなく、社会の緊急の問題（環境、教育、医療）を解決するために存在する倫理的なスタートアップと社会的企業が登場しています。彼らは、世界をより良くする革新的な製品やサービスを生み出しています。

社会と文化

・地域の美化から弱者の支援まで、共通の価値観と目標を中心に人々を結びつけるグラスルーツの市民イニシアチブやローカルコミュニティが花開いています。これらのコミュニティは、参加意識とお互いへの思いやりを回復させます。

・社会的責任を持った芸術、デザイン、ファッションの新しい波が発展しています。アーティストは、差し迫った問題に注意を向け、思いやりと助ける意欲を呼び起こすプロジェクトを作成します。ブランドは、倫理的でエコロジカルな製品を発売し、利益の一部を慈善事業に寄付しています。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]GDP[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

□□□

3. □□□□

内的葛藤の根源：個人的な物語と社会的文脈

ひきこもりの現象をより深く理解し、彼らの人生を変革する道を見出すためには、個人的な物語と内的な自己理解のプロセスだけに限定するのでは不十分です。文脈を広げ、日本社会の特質と、そこで支配的な社会化のモデルが、自発的な孤立につながる心理的問題やアイデンティティの危機の形成にどのように影響しているかを見る必要があります。

第2章で詳しく見たように、現代の日本は、秩序、階層、義務、自己犠牲の価値観を持つ青（DQ）レベルと、達成、競争、物質的成功に重点を置くオレンジ（ER）レベルの優位によって大きく規定されています。これらのレベルの交差点に、特に成長と自己規定の段階で個人に大きなプレッシャーをかける硬直的で要求の厳しい社会的マトリックスが形成されるのです。

このプレッシャーの主な媒介となるのが、家族と学校の制度です。伝統的な日本の子育ては、従順、規律、集団アイデンティティ、個人の利益を共通の目標に従属させる用意に重点を置いています。幼い頃から子どもは、「空気を読む」こと、周囲の期待を察知し、集団と一体となって行動することを学びます。自分の欲求や自己表現は奨励されず、利己的だと解釈されます。外的な要求に常に適合し、社会的な仮面をかぶる必要性は、内的な不一致、自分の存在が本物ではないという感覚を生み出すのです。

厳しい競争、過剰な学習、教師や仲間からのプレッシャーを伴う学校制度は、10代の心に真の試練となります。学業成績とランキングは、個人の尊厳と将来の地位の尺度と見なされます。「正しい」道からのわずかな逸脱でさえ、恥と拒絶の脅威となります。創造的で敏感な子どもたち、その本質が標準の狭い枠に収まらない子どもたちは、特にリスクの高いゾーンにいるのです。受容と自己表現への内なる欲求は、外的な命令と激しく対立するのです。

□□□

[illegible]

[illegible]21 [illegible]

[illegible]sophia perennis[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

□□□

引きこもりの変容と統合におけるコミュニティの役割

引きこもりが歩む個人的な変容と新しいアイデンティティの獲得の道のりは、常に深く親密で独自のプロセスです。誰もが孤独と危機を通して自分の深みに向き合う必要があり、他人がその代わりをすることはできません。しかし、このプロセスが完全な孤立と自己閉鎖の道のりだと考えるのは間違いでしょう。むしろ、ある時点で、共感するコミュニティ、精神的な友情、グループのサポートの役割が決定的なものになる可能性があります。必要な支えとリソースを提供し、希望を吹き込み、新しい地平を切り開くことができるのです。

現在、日本やその他の国々では、引きこもりのための安全なコミュニケーションの場とイベントを創出することを目的とした取り組みが増えています。そこでは、引きこもりが理解され、受け入れられていると感じ、批判を恐れずに自分の経験を分かち合い、基本的な信頼と世界とのつながりを徐々に取り戻すことができます。そのようなコミュニティの形態は様々ですが、すべて同じ目的に役立っています。引きこもりが実存的な孤独を乗り越え、新しい輪に参加できるよう支援することです。

最も一般的な形式の1つが、サポートグループとセルフヘルプグループです。通常、これは引きこもりがファシリテーター（多くの場合、同様の経験をした人）と一緒に、自分のペースで自分にとって重要なテーマ（恐れと希望、親しい人との関係、自分の独自性の経験、使命の探求など）を探求できる小さな集まりです。共感的な傾聴、ストーリーの共有、アートセラピーなどの手法を用いて、このようなグループは、見られ、理解されるチャンスを与え、感情リテラシーと本物のコミュニケーションスキルを育む機会を提供します。それは、他者の中で自分らしくいることを学ぶことができる、新しい社会性のトレーニングの場のようなものです。

もう1つの効果的な形式は、協働の創造的プロジェクトとエコロジカルプロジェクトです。土地の一角で一緒に園芸をしたり、廃墟の壁に絵を描いたり、音楽のジャムセッションを行ったり、映画クラブを開いたりと、共通の目的と自己表現のために一緒に取り組むことができるあらゆる活動です。このような共同創造に参加することで、引きこもりはチームの一員として、多くの場合、人生で初めて世界に美を届けているという感覚を得ることができます。自分の行動を他者と調整し、共通のリズムを感じ取り、グループの中で自分だけのユニークな居場所を見つけることを学びます。そして徐々に、自分が重要で現実に影響を与えているという経験を内面化していきます。

中には、ボランティア活動（シェルター、老人ホーム、環境活動での支援など）が成長の場になる人もいます。自分より弱く、支援を必要としている人に奉仕することで、自分の無力さから、役に立てる可能性へと焦点を移すことができ、新しい尊厳を得ることができます。無私の労働に没頭することで、引きこもりは逆説的に、他者への注意と思いやりを通して自分自身を見出すのです。ボランティアチームでの相互の奉仕と交流の中で、多くの人が初めて自分の人間性と、生命の共通の織物から切り離されていないことを経験します。

引きこもりのためのリトリートや自然の中やリトリートセンターで行われる集中プログラムは、独特の現象です。この濃密な没入体験の中で、彼らはグループという安全な容れ物の中で自分の物語を完全に「リセット」する機会を得ます。深い内面の作業とラディカルに新しい社会性のモデルの交差点で、多くの人が量子的飛躍を経験し、自己感覚と世界観が完全に変容します。この「一時的なコミュニティ」の経験は、より大きな社会の中でより本物のつながりを築くための足掛かりとなります。

□□□

第二部 ひきこもりとスピリチュアリティ

本書の第 1 部では、ひきこもり現象を理解するための経験的分析を提示し、一般に入手可能なデータと人々の物語に基づいて各テーゼを裏付けることに努めました。本書の第 2 部では、分析から内的作業へ、スピリチュアルな側面の探求へと移行します。これまでは目に見えるデータに依拠してきましたが、ここからは真の原因と意味が隠されている内なる世界の深みへと皆様をご案内します。

本書の第 2 部では、経験的分析からスピリチュアルな探求へ、心理学から形而上学へ、ひきこもり現象の具体性から人間の変容の精神的法則へと、一種の飛躍を試みることにしました。これは予期せぬ、あるいは危険な展開に思えるかもしれません。しかし、私はその必要性を深く確信しています。

スパイラルダイナミクスは、その価値にもかかわらず、所詮は地図であって領土ではありません。人間の心理と文化の迷宮を効果的にナビゲートするためのモデルではありますが、私たちの存在のすべての豊かさと逆説を網羅しているわけではないのです。

過去の神秘家や賢者たちは、私たちの日常の世界を幻想、マーヤ、笑うほど説得力のない幻覚と呼びました。私たちは間違ってそれを信じ続けているのです。世界のすべての宗教は、矛盾があるにもかかわらず、一つのことで一致しています。私たちが知覚している世界が最終的な真理ではないということです。

これらのスピリチュアルな洞察は、今日、量子物理学、神経科学、複雑系理論の最新の発見と共鳴しています。科学とスピリチュアリティは、私たちが知覚する現実が自己充足した固体ではなく、私たちの解釈と投影の踊りであるという理解において、初めて共鳴しているのです。心の深層の思考パターンや意識の状態を変えることで、私たちは内なる世界と外なる世界そのものを変えているのです。

私の個人的な道のりの特徴は、厳格な宗教的帰属はないものの、常にスピリチュアルな側面を探求してきたことです。近年、私は宗教史、様々な神学、教義などを学んできました。これにより、既成の概念やルールを超えて、自分なりのユニークなビジョンを構築することができました。それを皆さんと共有したいと思います。

本書の第 2 部では、禅仏教、奇跡のコース、キリスト教神秘主義、アドヴァイタ・ヴェーダンタ、ケン・ウィルバーの統合アプローチなど、スピリチュアルな文献や教えを通してひきこもり（そして私たち全員）の経験を見つめ直すことを提案します。私は、究極的に真理は一つであり、すべての道はそこに通じていると信じています。たとえ、道筋は異なっていても。私たちの課題は、それらを対立させるのではなく、各自のユニークな内なる旅を助ける交差点とシナジーを見出すことなのです。

もちろん、現代の世俗的な心には、これはエソテリックで現実離れしたものに聞こえるかもしれません。しかし、これからわかるように、意識のスピリチュアルな変容は、世界からの逃避ではなく、自分の存在の核心から新しい現実を愛し、創造する力を獲得することなのです。

[illegible]

[illegible] 4 [illegible]

[illegible]

[illegible] 50 [illegible]

[illegible] 4 [illegible] 28 [illegible]

□□□

□□□

□□□

□ 1 □□□□

□□□

自己許しと自己受容、自己非難の克服

自分の内面への旅は、必然的に最も厳しく容赦ない裁判官、つまり自分自身の内なる批判者との出会いへと私たちを導きます。絶え間ない自己非難の内なる対話、劣等感と罪悪感こそが、多くの場合、全体性と平安を得る道での主な障害となるのです。そして、多くのひきこもりにとって、この自分の頭の中の暴君との戦いが、彼らの隠遁の冒険の本質を構成しているのです。

奇跡のコースは、あらゆる非難は常に、自分の真の性質を基本的に受け入れられないことから生じる自分自身への攻撃であると明確に述べています。私たちが誰かを裁いたり批判したりするとき、私たちは単に自分の痛みと「間違っている」という感覚を外に投影しているだけなのです。世界は、私たちが拒絶と罪悪感の内的ドラマを投影するスクリーンになります。そして最も残酷な判決は、常に私たちの心の法廷で下されるのです。

「許しは、あなたに対してなされたと思っていたことが、実際には起こらなかったことを認めるものです。許しは罪を許すのではなく、罪を現実のものにするのでもありません。それは罪がなかったことを認めるのです。そしてこの見方において、過去のすべての罪は消えるのです」と、コースはこの原則を説明しています。

ここで、「罪」という言葉を、罰を必要とする神に対する違反行為として文字通りに受け取るべきではないことに注意してください。奇跡のコースの文脈における罪とは、私たちを現実と自己の真の認識から遠ざける知覚や判断の誤りのことです。これらは、他者や高次の意識との一体性の理解を妨げる歪みなのです。

本質的に、非難したり許したりすべきものも人もいないのです。ただ、私たちが無意識のうちに自分自身を閉じ込めている、誤った同一化と投影の無限の連鎖があるだけなのです。そして解放への道は、この非難のシステム全体の段階的な解体、「価値のなさ」の重荷を自分から取り除く準備ができていること、罪悪感の幻想を手放すことを通して進むのです。

現代の不二一元論の教師たちも、内なる「悪魔」にもかかわらず、このようなラディカルな自己受容を呼びかけています。アディヤシャンティは次のように言います。「真の変容は、自分の最も暗く痛みを伴う場所を、それを修正したり取り除こうとするのではなく、思いやりと存在感を持って受け止めるときに始まるのです」。

エックハルト・トールも同意して言います。「自己受容は、超越的な変化の基礎です。今この瞬間を深く受け入れ、あるがままの自分を受け入れるとき、あなたは思考から解放され、存在に触れるのです。それこそが、あなたがこれまでずっと探し求めてきた無条件の愛なのです」。

心を超えた内なる平安の発見

ラディカルな自己受容と許しの道を進み、愛への内なる障壁に出会い、それを溶かしていくにつれて、私たちの旅は必然的に、心や概念や自己非難を超えた次元へと導かれます。私たちの存在の最も奥深くに隠された、内なる静けさと平安の広大な空間へと。そこでは、思考と感情の嵐がようやく静まり、私たちの真の性質が現れます。全体的で、曇りのない、そのシンプルさの中で輝いているのです。

多くの場合、心の苦しみと無力感こそが、この沈黙の心への扉を開くのです。コントロールと理解のためのすべての戦略が尽きたとき、絶望と不確実性の最後の地点に到達したとき、私たちの中の何かがついに降参し、リラックスし、知っているという幻想にしがみつくことをやめるのです。そして、心が当惑して黙り込むこの神聖な降伏の瞬間に、私たちの性質の別の次元の兆しが初めて現れるのです。

多くのひきこもりにとって、まさにこのすべての支えが崩れ去り、絶望の底に達する経験が、内なる旅の転機となるのです。ある時点で、孤独と無意味さの痛みがあまりにも耐え難いものになり、完全にそれに身を任せ、出口を探すのをやめる以外に何もできなくなるのです。そして、この完全な降伏の最も核心部分で、予期せずに、平安と明晰さの未知の空間への扉が発見されるのです。

偉大なスーフィーの詩人ルーミーは、この逆説的な経験についてこう語っています。「あなたが感じる痛みは、あなたの理解を取り巻く殻が砕けているのです。それは、あなたを無限への飛翔から引き止めている檻なのです。種子が新しい命を芽吹かせるためにひび割れなければならないように、あなたも自我の殻が砕け散るのを許し、光の中に出なければならないのです」。

本質的に、すべての精神的修行は、心の苦しみを目覚めへの踏み台として、「私」という幻想の世界への亀裂として利用する技術なのです。内なる混乱から逃げることをやめ、必死に答えを探すことをやめたとき、私たちは初めて、思考のカーテンの向こう側を覗き込み、概念を超えた現実に出会うチャンスを自分に与えるのです。そして、この現実の最も核心には、無条件の完全さと平安以外の何もないのです。

このような沈黙への突破の経験を準備する上で、瞑想、観想、自己探求の実践が非常に重要な役割を果たします。本質的に、それらの目的は、心の支配力を徐々に弱め、対象への執着と思考の流れへの愛着を和らげることなのです。それは、呼吸を観察する技法、身体瞑想、「私は誰か？」と問うこと、あるいは単に去来する思考や感情を黙って追跡することかもしれません。

自己憐憫と影の部分の受容

「影はあなたが拒絶したあなたの一部であり、どこにいてもあなたについてくる。あなたがそれを愛情を持って受け入れなかったので、それはあなたを決して離れない。あなたの影がどんなに暗く、醜く見えたとしても、それはあなたの受容と思いやりを待っている。あなたはそれを拒絶することで、明るく純粋になれると思ったが、ただ自分自身との終わりなき戦いに身を委ねただけだった。この戦いを終わらせ、内なる影に手を差し伸べ、こう言おう。『私はあなたを愛し、あなたを完全に受け入れる。なぜならあなたは私だから』。そうすることでのみ、平和があなたのもとにやってくる」と奇跡のコースは述べている。

前章では、赦し、自己受容、エゴの幻想からの解放の原則を詳しく探求した。これらのスピリチュアルな実践は、間違いなく、個人の変容と内なる全体性の獲得への道において、礎石となるものである。赦しは、自己と世界に対する否定的な判断、恨み、幻想を手放すことを可能にする強力なツールである。それは真の自己受容と内なる平和が構築される基盤なのだ。

本章では、赦しと切っても切れない関係にあるもう一つの側面、自己憐憫と影の部分の深い統合に特に焦点を当てたい。赦しが変容の鍵となる実践だとすれば、自己憐憫は私たちの存在のすべてを貫く 哲学 であり、生き方そのものなのだ。

奇跡のコースは、自分の影、最も「間違った」「恥ずべき」側面を完全に受け入れることこそが、全体性と平安を得るための鍵だと明確に述べている。私たちが自分の経験のどの部分かを判断し、拒絶している限り、私たちは分離の幻想の虜であり、苦しみの心の 母型 の中に留まっている。無条件の愛と赦しのみが、私たちの人間性のあらゆるスペクトルに広がることで、罪悪感を溶かし、私たちを本来の 統 に戻すことができるのだ。

心理学の分野では、このアイデアはカール・ユングの著作に遡る「影の仕事」の概念に反映されている。ユングは、攻撃性、セクシュアリティ、弱さ、依存など、私たちが受け入れ、統合できないあらゆる人格の性質が、無意識の暗い側面である「影」を形成すると主張した。そしてこの影が意識され、全体的な自己に含まれないならば、必ず歪んだ破壊的な形で生活に入り込むのだと。

現代のスピリチュアル・ティーチャーであり心理学者であるターラ・ブラフは、「ラディカル受容」についての彼女の教えでこのアイデアを展開している。彼女は、特に自分の人格の中で最も痛みを感じ、未消化な部分に対して、無条件の思いやりを育むことの重要性を説いている。自分の経験のあらゆるスペクトルを完全に受け入れ、最も困難な感情や傷にさえ優しく寄り添う覚悟を持つことでのみ、私たちは心の断片化から本当の全体的な本性に戻ることができるのだ。

「本当の癒しは、現実と戦うのをやめ、自分の経験に『イエス』と言う瞬間に始まる。重い感情の波、恥や恐れの衝動に出会ったとき、母親が泣いている子供を抱きしめるのと同じ柔らかさと注意深さでそれに向き合うのだ。自分の脆弱さと痛みの事実に抵抗するのをやめ、それが人生そのものの 質感 だと気づくとき。この現実の全面的な受容こそが、無条件の平安と自由への扉となるのだ」

このようなラディカル受容の素晴らしい例が、何年も部屋から出られなかった元ひきこもりのカレンの物語だ。ある時、自己嫌悪と内なる戦いの痛みが頂点に達し、カレンは前代未聞の勇敢な一歩を踏み出すことを決意した。彼女は部屋の壁に大きな紙を貼り、自分の最も恥ずべき、「間違った」、影の部分の考えや性質をすべて書き出し始めたのだ。両親への嫉妬や恨み、絶望、自殺願望など、長い間抑圧し、否定してきたすべてのものを。

日々カレンは影の側面を美しい書体で書き出し、紙いっぱいになるまで続けた。そして信じられないことをしたのだ。このリストを「解放宣言」と宣言したのだ。この瞬間からカレンは、影の側面の壁の前に座り、一つ一つに受容と赦しの言葉を声に出して語りかけ始めた。人生で最も欠けていた無条件の優しさで、最も痛みに満ちた部分に向き合ったのだ。

□□□

[illegible]

[illegible]

[illegible] shelter [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

□□□

□□□

□□□

対話の哲学者マルティン・ブーバーは、人間は「私-あなた」の関係の中でのみ完全に自分自身でいられると述べた。そこでは、相手は客体としてではなく、生きた平等な存在、謎として認識されるのだ。「人生のすべての本物は出会いである」と彼は断言した。そして、この「仮面や鎧なし」の出会いは、他者とだけでなく、自分自身とも向き合うことが、あらゆる本物の、癒しの関係の本質なのだ。

『奇跡のコース』は、すべての人間関係の目的を、まさに分離の幻想を通り抜けて深い一体性の経験に至ることだと定義している。「あなたのすべての困難は、自分がまさにあなたである全体の一部であることを認識していないことから生じている。そして、自分を分離したものとして認識している限り、統一の理念はあなたを怖がらせるだろう。しかし、兄弟との一体感の中にこそ、あなたの安全があるのだ。なぜなら、この一体感の中に神の平安があるからだ」。

『コース』の考え方は次のようなものだ。人間関係におけるすべての葛藤と苦しみは、自己との内なる葛藤の投影に過ぎず、愛の光から隠れようとする試みなのだと。私たちは相手を自分とは「異なる」、分離したものとして認識する。そして、この誤った認識こそがあらゆるドラマと混乱を生み出すのだ。しかし、実際には私たちには一つの本質と一つの心があるのだ。そしてこの共通性を認識することによってのみ、私たちは孤独から癒されるのだ。

人間関係についての2つの章をまとめると、他者との関係は単に私たちの人生の外的な背景ではなく、意識の発展のゆりかごである強力な変容の力だということがわかる。私たちが他者をどのように認識し、その行動にどのように反応するかには、私たちの内なる世界の地図が、そのすべての仮面とトラウマ、光と影とともに鏡のように反映されているのだ。

私は、最後の章がこの本の中心であり、そのメッセージの真髄だと思う。なぜなら、最も重要なことは常に「間」の空間で起こるからだ。人と人との間で、傷つきやすさと信頼の舞の中で。そして、もし私たちの仕事がたった一人の人間でもこの舞に霊感を与えることができたなら、私たちの人生は無駄ではなかったのだ。

現実のコントロール。自発性の発現としての人生

もしも私があなたに、人生は本当は偶然と偶発の連続だと言ったらどうでしょうか? 私たちは人生をコントロールしていると思っていますが、結局のところ、次にどんな考え、動き、行動が起こるのかさえ分かっていないのです。次の瞬間に発する言葉さえ分からないのです。もしも私の人格が、これまでに吸収し目にしてきたもの、感情、生まれつきの反応と獲得した反応の集合体だとしたら? 私が下す決定は、本当に私のものなのでしょうか? それとも、無意識が私に代わって決定を下しているのでしょうか?

禅の物語:

「ある日、弟子が盤珪禅師に尋ねました。

- 師よ、私に湧き上がるこれらの考えはすべて、誰が作り出しているのですか?

- あなたは気づいていないのですか? - 盤珪は驚きました。 - あなたではありません! 」

私たちの体験のすべて - 最も単純な感覚から最も運命を決定づける決断まで - は常に制御不能な出来事なのです。次の瞬間にどんな考えが浮かぶのか、どんな言葉が口をついて出るのか、どんな衝動が意識に生じるのか、私たちには分かりません。私たちの人生すべては、計り知れない神秘の絶え間ない展開なのです。

では、人間には自由意志があるのでしょうか? 現代科学は、私たちが考えるような形での自由意志は存在しないという結論に傾いています。

脳を研究する神経科学者たちは、次のことを発見しました。私たちが決定を下すと思っているシグナルは、その決定を意識する何分の一秒も前に生じているのです。つまり、私たちの脳はすでに行動を開始しており、その後に、あたかもそれが私たちの自由な選択だったかのような錯覚を作り出しているのです。私たちの人生全体は、まさにこのような幻想的な選択の積み重ねで成り立っているのです!

つまり、決定を下していると思われる「私」は、単なる無力な観察者、エゴが自らの境界を守るために作り出す幻影にすぎないのです。実際には、すべては非人格的な神経化学的プロセスによって決定されており、それは遺伝子と経験によってプログラムされているのです。私たちは「自分で決めている」と思っているだけで、実際にはすべてコントロールの幻想なのです。

この科学的見方は、あらゆる時代と伝統の神秘的な知恵と驚くほど一致しています。神秘思想は古くから、人間の努力は神/絶対者/道の計り知れない摂理の前では無意味だと宣言してきました。私たちを通して働いているものは、私たちの心を無限に超えているのです。だからこそ、唯一ふさわしい道は、それに身を委ね、その遊びの道具となることなのです。

『奇跡のコース』は率直にこう述べています。「あなたは自分で決定を下していると思っているが、そうではない。あなたのすべての決定はあなたに代わって下される。なぜなら、あなたは神の心から分離していないからだ」。つまり、私たち自身の努力はすべて、幻想的なコントロールにしがみつくエゴの単なる駆け回りなのです。真の行動は常に、私たちを通して働く神の行動なのです。

「自分の決定に頼れば頼るほど、あなたの人生は平安と穏やかな喜びに満たされる。なぜなら、ついにあなたは主に、あなたの理解を超えているが常にあなたの最高の利益に向けられている主の道に導いてもらうことを許したからだ」。

禅仏教や禅宗全般でも、無心(mushin)、無念、不二の実践が中心となっています。ここでの悟りは、「行為者」の幻想からの解放、現象界に自発的に現れる人格以前の存在の本質への目覚めと考えられています。目的を持った努力はすべて、私たちを真理から遠ざけるだけです。修行者の課題は、すべての概念を手放し、無知の状態に立って、根源的な心の働きを信頼することなのです。

ヒンドゥー教、特にヴェーダーンタとヨーガでは、イーシュヴァラ・プラニダーナ(ishvara pranidhana)、つまり神の意志への自己委譲、自己の「私」を最高の自己(アートマン)と同一視することが同様の役割を果たしています。献身と想起の実践を通して、求道者は、あらゆるものにイーシュヴァラ（ブラフマンの創造的側面）の手を見ることを学びます。すべての行為を神に捧げ、その果実を神の恩寵として受け取るのです。

個人の責任を重視するアブラハムの宗教においてさえ、同様のモチーフが見られます。キリスト教の神の摂理の教義やイスラム教の「インシャーアッラー」(神のお望みのままに)の原則を思い起こしてみてください。ユダヤ教、キリスト教、スーフィズムの神秘主義の伝統では、神の意志への根源的な委譲、人間には理解できない神の計画への信頼が実践されています。

現代の心理学や科学の世界に目を向けてみても、独立した「自我」の概念に疑問を投げかけ、超個人的な力やプロセスへの信頼という代替案を示す概念は数多く見られます。

例えば、ゲシュタルト療法には「有機体的信頼」という概念があります。これは、有機体の知恵に頼り、有機体自身にその欲求を調整し、全体性への道を見出すことを許す能力のことです。外から変化を押し付けるのではなく、治療者は、癒しの力がすでにクライアントの中に内在していると信じて、根源的な受容を育むのです。

アーノルド・ミンデルのプロセス指向心理学では、「ビッグ・セルフ」(Big Self)の概念が発展しています。これは、私たちの人生のあらゆる出来事の背後にある、危機や混沌を通してさえ私たちを発展へと導く知的な秩序立てる力のことです。セラピーの課題は、プロセスを信頼し、「流れに従う」ことで、その深い意味を明らかにすることなのです。

そして全般的に、深層心理学やヒューマニスティック心理学の多くの流派（精神分析、ユング心理学、サイコシンセシスなど）は、エゴを超えてその力学を支配する心の超個人的な次元の存在を想定しています。フロイトの「イド」であれ、ユングの「集合的無意識」であれ、ロジャーズの「生物学的評価プロセス」であれ、アサジオリの「自己」であれ、エゴが対話すべき超個人的な心が至る所で示唆されているのです。

神経科学や複雑系理論のような、一見神秘主義とは無縁と思われる分野でさえ、独立した「自我」の古典的モデルに疑問を投げかけるデータが増えています。この章の冒頭で述べたように、現代の研究は、決定が私たちがそれを意識する何分の一秒も前に脳内で下されていることを示しているのです。

このように、「自分自身を聖霊に委ねる」という原則は、周辺的な信仰ではなく、人間の探求のさまざまな道が導く現実の本質についての真理の表現であることがわかります。あらゆる文化、あらゆる分析のレベルにおいて - 素粒子の物理学から神秘主義的な神学に至るまで - 孤立ではなく相互関連性、コントロールではなく信頼、部分の自律性ではなく全体の自発的な遊びが根源的であるような世界の輪郭がますます明確になってきているのです。

では、このユニバーサルな原理は、スパイラル・ダイナミクスのモデルで説明されている意識進化の様々な段階でどのように屈折するのでしょうか。

生存本能が支配的なベージュ・レベルでは、自己を高次の力に委ねることは、反射的で、ほとんど動物的な性質を帯びています。それは、熟考や理解を伴わない、自然のサイクルと衝動への服従なのです。

聖なる瞬間における目覚め：心と時間を超えて

カオリさんは会議に遅れそうで、通りを走っていました。彼女の心は興奮と恐れで高鳴っていました。上司は不機嫌になり、クライアントは立ち去ってしまうかもしれません。彼女はこの仕事を本当に必要としているのに！ 荒い呼吸、額の汗、けいれん的に握りしめた拳。世界全体が一つのパニックな考えに収縮していました。「間に合わない、みんなを失望させてしまう」。

そして突然、この混沌の只中で、内側で何かがカチッと音を立てました。カオリは人の流れの真ん中で立ち止まり、固まりました。優しい風が彼女の顔に触れ、思考と不安を吹き飛ばしていきました。時間は温かい手のひらの中の氷のように溶けました。一瞬にして、過去の過ちも、期待の重荷を負う未来もなくなりました。ただこの瞬間だけが、穏やかで完璧でした。

カオリは突然、驚くほどの明晰さで、木々の葉のささやき、近くのベーカリーから漂う焼きたてのパンの香り、肌の上の日光の温もりを感じました。そしてそれよりももっと深いところで、すべてを貫く沈黙の存在を感じました。限りなく思いやりに満ち、愛に満ちています。まるで誰かの見えない手が優しく彼女の頭を撫でているようで、慰めているのです。「大丈夫よ、私の子。すべてあるべき通りなのよ」。

これは数秒しか続きませんでしたが、カオリはこの体験から全く別人として出てきました。恐れは跡形もなく蒸発し、その代わりに冷静な自信と無条件の受容がやってきました。彼女ははっきりと感じたのです。これから何が起ころうと、人生は彼女を思いやりの手で運んでいってくれるのだと。

□□□

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]Teal[illegible]Coral[illegible]

[illegible]Blue[illegible]Orange[illegible]Green[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

自分の役割と世界への貢献を再考する

さて、この全体性の体験を日常生活の真っ只中にどのようにもたらし、その果実を周りの人々とどのように分かち合えばいいのでしょうか?

現在という神聖な瞬間に目覚めを体験したあなたは、もはや小さな慌ただしさや一時的な喜びに満足することはできません。あなたの内に、より大きなものために生きたい、人生の可能性を開花させるために自分なりの貢献をしたいという深い願いが目覚めたのです。内なる全体性を得ることは、自然に外なる世界全体への配慮へと流れ、進化に仕えることになります。

真の洞察は必然的に、世界との関係を変容させます。二元性のベールが落ちると、私たちは突然、もう昔のように、利己的な関心と野心の狭い枠組みの中では生きられないことに気づくのです。「自分のためだけに何かをする」という考え方自体が意味を失います。なぜなら、もはや分離した「自分」は存在しないからです。あるのは、私たちを通して自らを創造している、包括的な生命の網目だけなのです。

こうして、私たちの存在の目的は根本的にシフトします。個人的な成功と満足を求める終わりのない追求の代わりに、全体の進化に役立ち、人類と地球全体の可能性を開花させるために自分なりの貢献をしたいという深い願いが生まれるのです。内なる全体性を得ることは、自然にすべての生きとし生けるものへの外なる奉仕へと変容するのです。

奇跡のコースの観点からすると、自分の賜物を分かち合いたいという願いは、神の創造物としての私たち自身の本性の中に組み込まれています。私たちの能力と才能はすべて、究極的には創造主に固有の無限の愛と寛大さを反映しているからです。それらを実現することで、私たちは神の創造のエネルギーの通り道になるのです。私たちは自分の真の目的を思い出すのです。この世界で光の導管となり、自分のすべての行動によって分離の幻想を癒すことを。

「あなたの真の目的は、自分の内なる神の光を認識し、それが世界に輝き、周りのすべてを癒し祝福することを許すことです。人生をこの目的に捧げなさい」と、奇跡のコースは宣言しています。つまり、ここで言っているのは、特定の職業についてではなく、私たちの存在全体の根本的な意図、つまり、最高の愛の純粋な器であり導管になることなのです。

「神の計画を実現するために、あなたの賜物のすべてが必要とされています。そしてあなたの役割を果たす者は他にいないのです」と、奇跡のコースは断言しています。つまり、全体の利益のために私たちが行う、どんなに小さな貢献でも、かけがえのないものであり、無価の価値があるのです。それが私たちの真の本質を表現しているからです。だから、世界に自分の宝物を贈り始めるのに、「十分に良い」とか「スピリチュアルに進化した」状態になるのを待つ必要はありません。今ここにあるもので、直ちに始めるのです!

一方で、科学もますます、協力とシナジーの戦略が、狭い利己的な関心よりもはるかに効果的であることを確認しています。ゲーム理論は明確に示しています。長期的には、リソースと才能を共有して使うことを学ぶ人が勝利し、それらを隠し持つ人は負けるのです。複雑さと地球規模の課題が増大する世界では、孤立したプレーヤーは絶滅の運命にあります。持続可能な発展は、努力を結集することによってのみ可能なのです。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]…[illegible]

[illegible] 6 [illegible]

[illegible]: [illegible]

[illegible]

ego

一つの魂の中の無数の世界。
そしてあなたも、彼も、私たち全員が
お互いの鏡、窓、ドアなのかもしれません。
信じられないほどの広大な空間へと。

そうだとしたら、分け合ったり証明したりする必要はありません。
そうだとしたら、言葉にされたことも、されなかったことも、
望まれたことも、拒絶されたことも、
すべては果てしない海の波の頂きに過ぎません。
人間という岸を流れ抜ける。

この視点から見れば、
すべてのいたずら者も、
すべての賢者も、
かけがえのない贈り物、
ダイヤモンドなのです。
生命の木の無数の葉の上で。

そして私たち全員の共通の課題は、
その美しさを
あらゆる瞬間に現すこと。
すべてをすべてと
愛と明晰な理解の中で織り合わせること」。

まさにこの視点、この不可分で絶え間なく進化する全体としての現実のビジョンこそが、私たちがティールの意識と呼ぶものなのです。そして私は心から信じています。ひきこもりたち、この混迷の時代の誤解された旅人たちと預言者たちが、人類のこのような完全な目覚めへの道を最初に切り開いているのだと。

イーロン・マスクの言葉を借りれば、「時には底まで触れる必要があります。そこから押し返して星に向かって飛び立つために」。ひょっとしたら、ひきこもりたちは、そして私たち全員が、まさにこの極限の空虚と、すべての馴染みのものの崩壊の地点を通過しているのかもしれません。そこから、人間精神の新たな、想像を絶する高みへの長い上昇が始まる地点を。

もしそうなら、ひきこもりの経験は進化の袋小路ではなく、むしろその最前線、存在の未知の空間への偵察部隊なのです。彼らは自分自身の魂の深みへの英雄的な旅により、惑星規模の変容の軌道を描いているのです。そして彼らがその放浪から学ぶ教訓、つまり思いやり、意識のエコロジー、内なる全体性の教訓は、私たちのおぞましいほど分断された世界全体を癒すために必要な薬なのです。

□□□

[illegible] 7 [illegible]

[illegible] 4 [illegible]

[illegible]…[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

□□□